



INDICAZIONI PER CASA

Gentile famiglia,

il servizio di ristorazione scolastica della scuola frequentata da vostro/a figlio/a prevede il menù (in allegato) che, nel suo insieme, è equilibrato e le porzioni proposte per primo e secondo piatto, contorni e pane soddisfano la miglior parte delle sue esigenze di crescita.

Vi suggeriamo di controllare cosa prevede il menù scolastico del giorno, per proporre alimenti diversi per completare la giornata alimentare di vostro/a figlio/a.

Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti per una giornata alimentare tipo.

COLAZIONE: *una tazza di latte o yogurt (senza edulcoranti), pane o fette con marmellata o miele e un frutto o spremuta di frutta fresca. A rotazione possono essere offerti, insieme al latte e al frutto, biscotti preferibilmente secchi e solo saltuariamente piccole porzioni di dolci, meglio se fatti in casa. Se si utilizzano prodotti confezionati leggere con attenzione l'etichetta controllando che non contengano più di 5 grammi di grassi per porzione. Evitare quelli contenenti grassi vegetali (palma e cocco) e/o grassi idrogenati.*

SPUNTINO DI METÀ MATTINA: *privilegiare la frutta fresca e la verdura di stagione, yogurt da bere. Al massimo 1 volta alla settimana: un panino piccolo con marmellata o con 1 fetta di prosciutto cotto magro, cracker non salati. Per quanto riguarda gli snack confezionati scegliere quelli con apporto calorico inferiore a 150 Kcal per porzione e con un contenuto in grassi inferiore a 5 g per porzione. Evitare quelli contenenti grassi vegetali idrogenati. Come bevanda utilizzare acqua preferibilmente di rete, evitando bevande zuccherate o dolcificate gassate e succhi frutta.*

PRANZO: *menù scolastico*

MERENDA: preferire una delle seguenti indicazioni:

- frutta fresca (mela, banana, pera, pesca, 2 mandarini, 2 kiwi, ecc.)
- macedonia di frutta fresca
- frappè fresco (latte e frutta)
- latte con 1-2 cucchiaini di cereali o muesli
- yogurt (senza edulcoranti)
- ½ o un panino con 1 (10g) o 2 quadratini di cioccolato
- 2 fette biscottate con due cucchiaini di miele o marmellata o un quadratino di cioccolato
- 1 panino con ½ fetta di prosciutto cotto o crudo magri
- Popcorn fatti in casa (non quelli per microonde)

Per quanto riguarda gli snack confezionati scegliere quelli con apporto calorico inferiore a 150 Kcal per porzione e con un contenuto in grassi inferiore a 5 g per porzione. Evitare quelli contenenti grassi vegetali idrogenati.

Come bevanda utilizzare acqua preferibilmente di rete, evitando bevande zuccherate o dolcificate gassate e succhi frutta.

CENA

Se i bambini a scuola mangiano:

- carne 1-2 volte alla settimana
- pesce 1-2 volte alla settimana
- legumi 1 volta alla settimana per 2 volte al mese come piatto unico e per 2 volte al mese inseriti in altre preparazioni
- uovo 1 volta alla settimana per 2 volte al mese
- formaggio 1 volta alla settimana

A casa dovrebbero essere proposti:

- carne 1-2 volte alla settimana
- pesce 2 volte alla settimana
- legumi almeno 1 volta alla settimana come piatto unico o come contorno
- uovo 1 volta alla settimana
- formaggio una volta alla settimana

È BUONA REGOLA CONSUMARE ALMENO 5 PORZIONI al giorno di frutta e verdura di stagione (3 di verdura e 2 di frutta) meglio se di colori diversi, perché ogni specie vegetale ha le sue qualità specifiche.